

Kochen aus Aller Welt

eine Rezeptsammlung

Dies ist eine Rezeptsammlung, die im Rahmen eines jahrgangsübergreifenden Projekts zum Thema „Flucht und Migration“ mit dem 7. Jahrgang der Lina-Morgenstern-Gemeinschaftsschule entstanden ist.

Wir wurden während der Projektzeit von verschiedenen Menschen unterschiedlicher Herkunft besucht, die uns ihrer Geschichte erzählt und dann gemeinsam mit den Schüler_innen ihre Lieblingsrezepte gekocht haben.

Wir bedanken uns dafür bei Nasr, Aiman, Parisa, Parmila und Nadia.

Viel Spaß beim Kochen und guten Appetit!

**Berlin, Schuljahr 16/17
Projekt Kochen aus aller Welt
A. Hausen**

Inhaltsverzeichnis





19



20



21



22



23



23

<i>Syrische Linsensuppe</i>	4
<i>Falafel mit Joghurt-Sesam-Sauce</i>	5-6
<i>Hummus</i>	7
<i>Tabule</i>	8
<i>Mercimek Çorbası - Türkische Linsensuppe</i>	9
<i>Ayran Çorbası</i>	10
<i>Çoban Salatası - Türkischer Hirtensalat</i>	11
<i>Mercimek Köftesi - Türkische Linsenköfte</i>	12-13
<i>Joghurt- Salat (à la Azra)</i>	14
<i>Bademjan- Persisches Auberginengericht</i>	15
<i>Persischer Spinat- Reis</i>	16-17
<i>Pfannkuchen</i>	18
<i>Waffeln</i>	19
<i>Apfelkompott</i>	20
<i>Cevapcici</i>	21
<i>Djuvec Reis (Tomatenreis)</i>	22
<i>Aside mit Linsen</i>	23

Syrische Linsensuppe

Zutaten

1 EL Olivenöl
1 Zwiebel, gehackt
130 g grüne Linsen
415 ml Wasser
1 EL Mehl
35 g Spinat
3 EL Zitronensaft
1/2 TL Salz

Zubereitung

Öl in einem Topf bei mittlerer Flamme erhitzen. Zwiebel dazugeben und ca. 7 Minuten unter gelegentlichem Rühren weich anbraten. Linsen und Wasser dazugeben und zum Kochen bringen, dann Flamme herunterstellen und ohne Deckel ca. 20 bis 25 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Eine halbe Tasse von der Flüssigkeit abnehmen und in einer kleinen Schüssel mit dem Mehl verrühren. Mit dem Spinat und Zitronensaft zur Suppe geben und ca. 5 Minuten kochen, bis die Suppe andickt. Wenn die Suppe dünnflüssiger sein soll, noch etwas mehr Wasser dazugeben. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Falafel...

Zutaten

1 Packung Falafelmischung
1 Zwiebel
3 EL feingeschnittene Petersilie
etwas Salat
3 Tomaten
1/2 Gurke

Zubereitung

Die Falafelmischung nach Packungsbeschreibung zubereiten. Zwiebel und Petersilie untermischen. Kleine Bällchen formen. Öl in tiefe Pfanne füllen und erhitzen. Die Bällchen 3-4 Minuten goldbraun braten.

Salat, Tomaten, Gurken und Petersilie schneiden. Falafelbrot mit Falafel, Sauce und geschnittenem Gemüse füllen und servieren.

... mit Joghurt-Sesam-Sauce

Zutaten

2 Knoblauchzehen
1 TL Salz
250 ml Tahin (Sesampaste)
150 ml Zitronensaft
1 ½ Becher Joghurt
etwas Pfeffer

Zubereitung

Für die Sauce den geschälten Knoblauch fein schneiden, mit Salz und Pfeffer mischen. Mit einer Gabel Sesampaste untermischen, mit Zitronensaft verdünnen. Dabei ständig rühren. Zum Schluss Joghurt untermischen.

Hummus

Zutaten

600 g Kichererbsen (Dose)
270 g Tahin (Sesampaste)
4 Knoblauchzehen
1 ½ TL Salz
4 EL Zitronensaft
100 ml eiskaltes Wasser

Zubereitung

Die Kichererbsen abgießen und mit einem Pürierstab pürrieren. Tahin, Zitronensaft, Knoblauch und Salz hinzufügen. Das Eiswasser langsam dazugeben und ca. 5 min weiter rühren.

Tabule

Zutaten

200g Couscous

1 TL Salz

200 ml Wasser

1 Zitrone

1 Bund Petersilie

1 Bund Minze

3 Tomaten

3 Frühlingszwiebeln

6 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

einige Oliven

Zubereitung

Den Couscous in eine weite Schüssel geben, das Wasser mit dem Salz aufkochen und über den Couscous gießen. Etwas stehen lassen, dann mit einer Gabel auflockern.

Die Zitrone auspressen und zum Couscous geben. Die Kräuter fein schneiden und die Frühlingszwiebeln mit dem grünen Teil in feine Ringe schneiden. Die Tomaten fein würfeln. Alles zum Couscous geben. Das Olivenöl dazugeben. Dann noch Oliven dazugeben.

Mercimek Çorbası

- Türkische Linsensuppe

Zutaten

5 Tassen rote Linsen
15 Tassen Wasser
3 EL Tomatenmark
1,5 EL Oregano
1,5 EL getrocknete Minze
4 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer zum Abschmecken
2 EL Gemüsebrühe
2 Zwiebeln

Zubereitung

Zwiebeln klein schneiden und in einem Topf andünsten bis sie braun sind. Die Linsen und das Wasser in den Topf geben und aufkochen. Bei schwacher Temperatur köcheln. Wenn die Linsen aufgequollen und weich sind, den Topf kurz vom Herd nehmen.

Das Tomatenmark in einer kleinen Pfanne erhitzen. Jetzt das Oregano und die Minze zugeben und kurz vermischen.

Ist die Suppe zu dickflüssig, einfach noch Wasser und Gemüsebrühe zugeben. Danach noch mal kurz aufkochen lassen.

Die Suppe mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit Chiliflocken (Pul Biber) und Zitrone servieren.

Ayran Çorbasi

Zutaten

2 Knoblauchzehen
1 TL Salz
250 ml Tahin (Sesampaste)
150 ml Zitronensaft
1 ½ Becher Joghurt
etwas Pfeffer
etwas Reis oder Nudeln

Zubereitung

Das Mehl in der Butter anschwitzen und mit kochendem Wasser ablöschen, gleich den Reis dazugeben und mit Brühe, Salz und Pfeffer würzen. Solange kochen, bis der Reis oder die Nudeln gar sind.

Nun in einem Schälchen das Ei mit dem Joghurt verquirlen, danach einen Schöpflöffel von der heißen Suppe in die Joghurtmischung geben und vermischen. Dann das Ganze unter Rühren zur Suppe geben und gleich vom Herd nehmen.

Die Pfefferminze zur Suppe geben und servieren.

Çoban Salatası

- Türkischer Hirten Salat

Zutaten

2 kleine Zwiebeln
3 Tomaten
2 Gurken
5 grüne Spitzpaprika
1/2 Bund Petersilie

1/2 Zitrone (davon den Saft)
1 TL Essig
4-5 EL Olivenöl
Salz

Zubereitung

Das Gemüse waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Petersilie waschen und grob hacken. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Mit Salz, Olivenöl und Essig mischen und unter den Salat rühren.

Mercimek Köftesi

- Türkische Linsenköfte

Zutaten

1 Glas rote Linsen
2 Gläser feiner Bulgur
2 Zwiebeln
1/2 Bund Petersilie
1/4 Glas Olivenöl
1/2 EL Salz
1 1/2 EL Paprikapaste (Salca)
1 1/2 EL Tomatenmark
1 TL Chilipulver
1 Zitrone
5 Frühlingszwiebeln
Pfeffer

Zubereitung

Linsen in einem kleinen Topf ca. 20 min kochen (2-finger-hoch mit Wasser bedeckt). In einem anderen Topf den Bulgur mit Wasser bedecken und kurz aufkochen. Dann Bulgur und Linsen in einer großen Schüssel mischen.

Zwiebeln in Öl andünsten, Tomatenmark und Paprikapaste dazugeben. Pfeffer, Salz und 50 ml warmes Wasser unterrühren. 2 Minuten bei schwacher Hitze aufkochen und die Mischung zur Bulgur-Linsen Mischung geben. Alles gut mischen und den Deckel wieder schließen.

Frühlingszwiebeln und Blattpetersilie klein schneiden und hacken. Die Bulgur-Mischung in eine Rührschüssel geben die gehackte Petersilie und die Frühlingszwiebel unterkneten und längliche Köfte formen.

Kleiner Tipp:

Wenn die Linsen und der Bulgur doch zu matschig sein sollten, kann man noch etwas Bulgur dazu geben

Joghurt- Salat (à la Azra)

Zutaten

2 Gurken
2 Becher Joghurt
ein kleiner Bund frischer Dill
2 EL Öl
Salz
2-3 EL Walnüsse

Zubereitung

Die Gurke in kleine Würfel schneiden. Joghurt dazugeben und verrühren. Den Dill fein schneiden. Öl und Salz dazu geben. Die Walnüsse grob hacken und zur Dekoration auf den Salat geben.

Bademjan - Persisches Auberginengericht

Zutaten

5 Auberginen
3-4 Tomaten
2 Knoblauchzehen
Olivenöl
1 EL Tomatenmark

Zubereitung

Auberginen in 2-3 Stücke schneiden und in einer Pfanne für ca. 10 Minuten anbraten.

Tomaten in Stücke schneiden und mit etwas Wasser, Tomatenmark, Knoblauch, Salz und Pfeffer zu den Auberginen geben.

Ca. 10 Minuten weiter köcheln und dann servieren.

Persischer Spinat-Reis

Zutaten

800 g Blattspinat
1 große Zwiebel
2-3 EL Öl
50 g Rosinen
350 g Basmati-Reis
Salz, Pfeffer
1 TL gemahlene Kreuzkümmel
und je 1/2 TL gemahlene Koriander und Kardmom
1 TL Gemüsebrühe
2-3 EL Walnusskerne
1-2 Knoblauchzehen
250 g Vollmilch-Joghurt

Zubereitung

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Blätter in Streifen schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln. Öl im großen Topf erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Spinat zufügen und zugedeckt zusammenfallen lassen

Rosinen waschen und abtropfen. Mit Reis und Gewürzen unter den Spinat rühren. 700 ml Wasser angießen und aufkochen. Brühe einrühren und alles zugedeckt bei schwacher Hitze 10-15 Minuten garen (dabei nicht umrühren!)

Topf vom Herd nehmen und ein Küchentuch zwischen Topf und Deckel legen. Reis ca. 5 Minuten ausdampfen lassen.

Nüsse grob hacken, ohne Fett rösten. Knoblauch schälen, hacken und unter den Joghurt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles anrichten. Spinat-Reis mit Nüssen bestreuen.

Pfannkuchen

Zutaten

4 Eier
200 ml Milch
8 EL Mehl
4 Prisen Salz
1 TL Sonnenblumenöl

Zubereitung

Eier, Milch, Salz und Mehl mit dem Schneebesen vermischen. Öl in eine Pfanne geben und heiß werden lassen. Eine Kelle Teig in die Pfanne geben und Pfannkuchen in der Pfanne lassen, bis er bräunlich wird. Dann wenden und noch mal backen.

Waffeln

Zutaten

250 g Mehl
125 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
125 Butter
3 Eier
250 ml Milch
1 Pck. Backpulver

Zubereitung

Alle Zutaten mithilfe eines Handrührgerätes mischen. Das Waffeleisen fetten und heiß werden lassen. Einen großen Löffel Teig auf das Waffeleisen geben und backen, bis sie braun sind.

Apfelkompott

Zutaten

10 Äpfel
1 TL Zimt
200 ml Wasser
ein bisschen Zucker

Zubereitung

Die Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden. Das Wasser und die Äpfel in einen Topf geben. Immer wieder rühren. Die Äpfel kochen, bis sie weich sind und mit Zimt und Zucker abschmecken.

Cevapcici

Zutaten

1000 g Hackfleisch vom Rind
4 große Zwiebeln
8 Knoblauchzehen
6 EL Semmelbrösel
2 EL Paprikapulver, rosenscharf
2 Bund Thymian
6 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
2 Eier

Zubereitung

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

Das Hackfleisch in eine Schüssel geben und mit den Zwiebeln, dem Knoblauch und den Semmelbröseln vermischen. Das Ei aufschlagen und mit Thymian, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren, anschließend zum Hackfleisch geben, und alles verkneten.

Aus dem Fleischteig fingerdicke, ca. 5 cm lange Röllchen formen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen darin rundum braun braten.

Djuvec Reis

- Tomatenreis

Zutaten

200 g Erbsen tiefgefroren
2 Stück Gemüsezwiebeln
2 Stück Paprika rot
200 g Ajvar
2 TL Gemüsebrühe-Pulver
300 g Langkornreis
Tomatenmark
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
Paprikapulver
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Zwiebeln und Paprika in kleine Würfel schneiden und in heißem Olivenöl anbraten. Reis dazu geben, dann mit Wasser ablöschen. Jetzt noch Aivar, Tomatenmark, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Paprikapulver dazugeben und den Reis 20 Minuten quellen lassen. Zum Schluss die Erbsen unterrühren.

Aside mit Linsen

Zutaten

200 g Rote Linsen
2 Zwiebeln
3 Tomaten
2 rote Paprika
3 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer, Paprikapulver zum abschmecken
3 Tassen Wasser
1 Tasse Polenta

Zubereitung

Linsen mit Wasser in einen Topf geben und bei niedriger Temperatur kochen bis sie weich sind. Dann etwas Öl in eine Pfanne geben und die Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten und Paprika anbraten. Salz, Pfeffer und Paprikapulver dazu geben. Dann die Linsen untermischen.

Währenddessen das Wasser mit etwas Salz und Öl zum kochen bringen. Polenta dazugeben und gut rühren. Vom Herd nehmen, sobald die Polenta dick wird und mit geschlossenem Deckel einige Minuten ruhen lassen. Dann umgekehrt auf einen Teller stürzen und mit den Linsen servieren.



